

代行のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
6月15日 (金)	肩こり腰痛 予防体操	13:15-14:15	村山 → 知念

レッスン変更のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
10月20日 (木)	ヒーリングヨガ ↓↓↓ ストレッチ & ボールトレーニング	13:15-14:30 ↓ 13:30-14:30	akiko → 木口

代行のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
9月4日(日)	ステップ&サーキット ↓↓↓ エアロ&サーキット	10:45-11:45	佐藤→磯辺
	ボディメイキング45 ↓↓↓ コアトレーニング	12:00-12:45	

代行のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
10月12日(水)	パワーピラティス ↓↓↓ ピラティス	11:30-12:30	渡邊→越智

※会議室で開催の教室です。

代行のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
9月18日(日)	ステップ&サーキット ↓↓↓ エアロ初・中級	10:45-11:45	佐藤→田辺
	ボディメイキング45 ↓↓↓ ボディコンディショニング	12:00-12:45	

代行のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
3月 4日 (土)	ボディシェイプ	10:00-11:00	田中 → 佐藤

レッスンの代行と変更のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
12月11日(日)	ステップ&サーキット (定員: 30名)	10:45-11:45	佐藤 → 田中
	ボディメイキング45 ↓↓↓ バランスボール45 (定員: 20名)	12:00-12:45	佐藤 → 原

※通常の内容と異なる場合がございます。ご了承くださいませようお願いいたします。

※使用する道具の数に限りがありますので定員数にご注意ください。

レッスンの代行と変更のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
12月10日(日)	ステップ&サーキット ↓↓↓ エアロ&サーキット	10:45-11:45	佐藤 → 磯辺
	ボディメイキング 45 ↓↓↓ コアトレーニング 45	12:00-12:45	佐藤 → 磯辺
12月11日(月)	骨盤調整エクササイズ ↓↓↓ ベーシックヨガ	19:00-20:00	佐藤 → 中野
	エアロ初級	20:15-21:15	佐藤 → 中野

※通常の内容と異なる場合がございます。ご了承くださいませようお願いいたします。

代行のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
9月18日(日)	ステップ&サーキット ↓↓↓ エアロ初・中級	10:45-11:45	佐藤→田辺
	ボディメイキング45 ↓↓↓ ボディコンディショニング	12:00-12:45	